نحنُ انصاراللہ



© www.pexels.com

اکتوبر 2026ء ربیع الثانی، جمادی الاوّل 1448ھ، اخا 1405ھش

www.nahnuansarullah.ca

نگران
شاہد منصور صدر مجلس انصار اللہ کینیڈا

مدیرِ اعلیٰ
سہیل احمد ثاقب نائب صدر مجلس انصار اللہ کینیڈا

مینیجر
محمد موسیٰ قائد اشاعت مجلس انصار اللہ کینیڈا

مدیران
غلام مصباح بلوچ قائد تربیت و نائب صدر مجلس انصار اللہ کینیڈا،
امتیاز احمد سراء، معتز القزق

معاونین
کاشف بن ارشد نائب قائد اشاعت مجلس انصار اللہ کینیڈا،
مسعود احمد نائب قائد اشاعت مجلس انصار اللہ کینیڈا

© www.reviewofreligions.org

خصوصی دعاؤں کی تحریک

امیر المومنین حضرت مرزا مسرور احمد خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز نے حضرت خلیفۃ المسیح الثالث رحمہ اللہ کے ایک رؤیا کی روشنی میں احباب جماعت کو خصوصی دعاؤں کی تحریک کرتے ہوئے فرمایا: اگر احباب جماعت مندرجہ ذیل دعاؤں کا ورد کریں گے تو ایک محفوظ قلعے میں محفوظ ہو جائیں گے جہاں شیطان کبھی داخل نہیں ہوسکتا۔ اس قلعے کی دیواریں لوہے کی ہیں اور آسمان تک پہنچی ہوئی ہیں۔ پس کوئی سوراخ ایسا نہیں رہے گا جہاں سے شیطان حملہ کر سکے۔

نمبر 1 : سُبْحَانَ اللّٰهِ وَبِحَمْدِهٖ سُبْحَانَ اللّٰهِ الْعَظِيْمِ اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّآلِ مُحَمَّدٍ

ہر بڑا فرد جماعت 200 دفعہ روزانہ پڑھے۔

15 سے 25 سال کے ممبران جماعت (کم از کم) 100 دفعہ روزانہ پڑھیں

بچے (کم از کم) 33 دفعہ روزانہ پڑھیں - چھوٹی عمر کے بچے تین، چار دفعہ روزانہ (والدین پڑھائیں)

نمبر 2: استغفار (اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ رَبِّيْ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ وَّاَتُوْبُ اِلَيْهِ)-

100 دفعہ روزانہ

حضور انور نے فرمایا: اسی طرح میں یہ بھی شامل کرتا ہوں

نمبر 3: رَبِّ كُلُّ شَيْءٍ خَادِمُكَ رَبِّ فَاحْفَظْنِي وَانْصُرْنِي وَارْحَمْنِي

100 دفعہ روزانہ

حضور انور ایدہ اللہ نے مزید فرمایا: ان دنوں میں جبکہ شیطان ہر حیلے سے بحیثیت جماعت بھی اور مجموعی طور پر ہمارے پر حملے کرنے کی کوشش کر رہا ہے، عمومی طور پر دنیا میں بھی اس سے بچنے کے لیے ایک ہی ذریعہ ہے کہ خاص طور پر دعاؤں پر زور دیں اور صرف جلسے کے دنوں میں نہیں بلکہ ہمیشہ کے لیے یہ درود شریف اور ذکر الٰہی، یہ ورد اپنی زندگیوں کا حصہ بنالیں اور اس پر ہر ایک کو، بچے کو، بڑے کو، عورت کو، مرد کو، سب کو توجہ دینی چاہیے۔

(خطبہ جمعہ 23 اگست 2024)

بین الاقوامی اشاعت حوالہ نمبر ISSN 2560-886X (Print) ISSN 2560-8878 (Online)
رابطہ : editor@ansar.ca / ishaat@ansar.ca / Tel: 905-417-1800

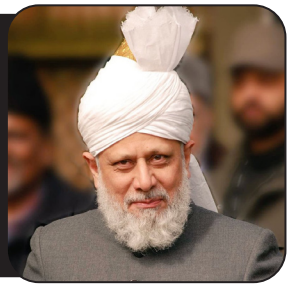
بسم اللہ الرحمن الرحیم

فہرست مضامین

01 
قال اللہ عزّ وجل

02 
قال الرسول صلی اللہ علیہ وسلم

03 
کلام المہدی
علیہ السلام

04 
مجلس انصار اللہ کینڈا کے لئے
حضرت خلیفۃ المسیح الخامس
ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز
کا پیغام

05 
فارسی منظوم کلام
حضرت مسیح موعود علیہ السلام

06 
حمدِ باری تعالیٰ
پروفیسر محمد کریم قمر

07 
حضرت مصلح موعودؓ اور تربیت اولاد کے چند بنیادی اصول
(الفضل انٹرنیشنل)

09 
ہلدی سے صحت اور حسن
(اردو پوائنٹ)

10 
موٹاپے کو جڑ سے ختم کرنے
کے لیے کیا کیا جائے؟
(بی بی سی اردو)

13 
زاوية العرب

قال اللہ عزّ و جلّ



© www.pexels.com

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا قُوْٓا اَنْفُسَكُمْ وَاَهْلِيْكُمْ نَارًا وَّقُوْدُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلٰٓئِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَّا يَعْصُوْنَ اللّٰهَ مَآ اَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُوْنَ مَا يُؤْمَرُوْنَ ۝ (التحریم:7)

ترجمہ از تفسیر صغیر بیان فرمودہ حضرت خلیفۃ المسیح الثانیؓ:

اے مومنو! اپنے اہل کو بھی اور اپنی جانوں کو بھی دوزخ سے بچاؤ جس کا ایندھن خاص لوگ (یعنی کافر) ہونگے اور اسی طرح پتھر (جن سے بت بنے) اس (دوزخ) پر ایسے ملائکہ مقرر ہیں جو کسی کی منت سماجت سننے والے نہیں بلکہ اپنے فرض کے ادا کرنے میں بڑے سخت ہیں اور اللہ نے ان کو جو حکم دیا ہے اس کی وہ نافرمانی نہیں کرتے اور جو کچھ کہا جاتا ہے وہی کرتے ہیں۔

تفسیر: حضرت مسیح موعود علیہ السلام فرماتے ہیں

”جو شخص معرفت کا کچھ حصہ رکھتا ہے وہ جانتا ہے کہ ہر ایک ذرہ خدا تعالیٰ کے ارادہ کے موافق کام کر رہا ہے اور ایک قطرہ پانی کا جو ہمارے اندر جاتا ہے وہ بھی بغیر اذنِ الٰہی کے کوئی تاثیر موافق یا مخالف ہمارے بدن پر ڈال نہیں سکتا پس تمام ذرات اور سیارات وغیرہ درحقیقت ایک قسم کے فرشتے ہیں جو دن رات خدمت میں مشغول ہیں کوئی انسان کے جسم کی خدمت میں مشغول ہے اور کوئی روح کی خدمت میں اور جس حکیم مطلق نے انسان کی جسمانی تربیت کے لئے بہت سے اسباب کا توسط پسند کیا اور اپنی طرف سے بہت سے جسمانی مؤثرات پیدا کئے تا انسان کے جسم پر انواع اقسام کے طریقوں سے تاثیر ڈالیں۔ اسی وحدہ لاشریک نے جس کے کاموں میں وحدت اور تناسب ہے یہ بھی پسند کیا کہ انسان کی روحانی تربیت بھی اسی نظام اور طریق سے ہو کہ جو جسم کی تربیت میں اختیار کیا گیا تا وہ دونوں نظام ظاہری و باطنی اور روحانی اور جسمانی اپنے تناسب اور یک رنگی کی وجہ سے صانع واحد مدبر بالارادہ پر دلالت کریں۔

پس یہی وجہ ہے کہ انسان کی روحانی تربیت بلکہ جسمانی تربیت کے لئے بھی فرشتے وسائط مقرر کئے گئے مگر یہ تمام وسائط خدا تعالیٰ کے ہاتھ میں مجبور اور ایک کَل کی طرح ہیں جس کو اس کا پاک ہاتھ چلا رہا ہے اپنی طرف سے نہ کوئی ارادہ رکھتے ہیں نہ کوئی تصرف۔ جس طرح ہوا خدا تعالیٰ کے حکم سے ہمارے اندر چلی جاتی ہے اور اسی کے حکم سے باہر آتی ہے اور اسی کے حکم سے تاثیر کرتی ہے یہی صورت اور بتمامہ یہی حال فرشتوں کا ہے یَفْعَلُوْنَ مَا یُؤْمَرُوْنَ“۔

(آئینہ کمالات اسلام، روحانی خزائن جلد 5 صفحہ 86، 87 حاشیہ)



عَنْ ثَوْبَانَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللّٰهِ ﷺ اَفْضَلُ دِينَارٍ يُنْفِقُهُ الرَّجُلُ دِينَارٌ يُنْفِقُهُ عَلَى عِيَالِهِ وَدِينَارٌ يُنْفِقُهُ الرَّجُلُ عَلَى دَابَّتِهِ فِي سَبِيلِ اللّٰهِ وَدِينَارٌ يُنْفِقُهُ عَلَى اَصْحَابِهِ فِي سَبِيلِ اللّٰهِ۔

(مسلم کتاب الزکاۃ باب فضل النفقۃ علی العیال و المملوک 1646)

ترجمہ: حضرت ثوبانؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا سب سے افضل دینار جو آدمی خرچ کرتا ہے وہ دینار ہے جس کو وہ آدمی اپنے اہل و عیال پر خرچ کرتا ہے اور وہ دینار جو آدمی اللہ کی راہ میں اپنی سواری پر خرچ کرتا ہے اور وہ دینار جسے وہ اللہ کی راہ میں اپنے ساتھیوں پر خرچ کرتا ہے

حَدَّثَنَا اَبُو بَكْرِ بْنُ اَبِي شَيْبَةَ وَزُهَيْرُ بْنُ حَرْبٍ وَابْنُ نُمَيْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا سُفْيَانُ بْنُ عُيَيْنَةَ عَنْ عَمْرٍو - يَعْنِي ابْنَ دِينَارٍ - عَنْ عَمْرِو بْنِ اَوْسٍ عَنْ عَبْدِ اللّٰهِ بْنِ عَمْرٍو قَالَ ابْنُ نُمَيْرٍ وَاَبُو بَكْرٍ يَبْلُغُ بِهِ النَّبِيَّ ﷺ وَفِي حَدِيثِ زُهَيْرٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللّٰهِ ﷺ اِنَّ الْمُقْسِطِينَ عِنْدَ اللّٰهِ عَلَى مَنَابِرَ مِنْ نُورٍ عَنْ يَمِينِ الرَّحْمَنِ عَزَّ وَجَلَّ وَكِلْتَا يَدَيْهِ يَمِينٌ الَّذِينَ يَعْدِلُونَ فِي حُكْمِهِمْ وَاَهْلِيهِمْ وَمَا وَلُوا.

(مسلم کتاب الامارۃ ۔ رقم الحدیث 3329)

ترجمہ: حضرت عبد اللہ بن عمروؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا یقیناً انصاف کرنے والے اللہ تعالیٰ کے پاس نور کے منبروں پر رحمان عزّ وجل کے دائیں ہاتھ ہوں گے اور اس کے دونوں ہاتھ ہی دائیں ہیں۔ اور یہ وہ لوگ ہیں جو اپنے فیصلہ اور اپنے اہل و عیال اور جن کے وہ والی بنے ان میں عدل و انصاف کرتے ہیں۔



میں دیکھتا ہوں کہ لوگ جو کچھ کرتے ہیں وہ محض دنیا کے لیے کرتے ہیں محبت دنیا ان سے کراتی ہے خدا کے واسطے نہیں کرتے اگر اولاد کی خواہش کرے تو اس نیت سے کرے وَ اجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِيْنَ اِمَامًا (الفرقان:۷۵) پر نظر کر کے کرے کہ کوئی ایسا بچہ پیدا ہو جائے جو اعلائے کلمتہ الاسلام کا ذریعہ ہو جب ایسی پاک خواہش ہو تو اللہ تعالیٰ قادر ہے کہ زکریا کی طرح اولاد دے دے مگر میں دیکھتا ہوں کہ لوگوں کی نظر اس سے آگے نہیں جاتی کہ ہمارا باغ ہے یا اور ملک ہے وہ اس کا وارث ہو اور کوئی شریک اس کو نہ لے جائے مگر وہ اتنا نہیں سوچتے کہ کمبخت جب تو مر گیا تو تیرے لیے دوست دشمن اپنے بیگانے سب برابر ہیں۔ میں نے بہت سے لوگ ایسے دیکھے اور کہتے سنے ہیں کہ دعا کرو کہ اولاد ہو جائے جو اس جائداد کی وارث ہو ایسا نہ ہو کہ مرنے کے بعد کوئی شریک لے جاوے اولاد ہو جائے خواہ وہ بدمعاش ہی ہو یہ معرفت اسلام کی رہ گئی ہے۔ برخلاف اس کے مومن اگر مکان بناتا ہے تو اس میں بھی اس کی نیت دین ہی کی ہوتی ہے لباس، خوراک، اس کا پھرنا غرض ہر کام دین ہی کے واسطے ہوتا ہے۔ وہ خوراک کھاتا ہے مگر موٹا ہونے کے واسطے نہیں بلکہ اس طرح پر جیسے یکہ بان کچھ دور جا کر اپنے ٹٹو کو نہاری اور خوراک دیتے ہیں تا کہ وہ اگلی منزل چلنے کے واسطے طیار ہو جائے اور دَم نہ نکل جائے مومن کی غرض بھی خوراک سے یہی ہوتی ہے کیونکہ نفس کا بھی تو ایک حق ہوتا ہے اور اہل و عیال کا بھی اور پھر خدا تعالیٰ کا حق الگ ہے اگر نفس کے حق کی رعایت نہ ہو تو پھر وہ مَر جائے گا اور یہ جوابدہ ہے۔“

(ملفوظات جلد ششم صفحہ 74۔ 2022ء ایڈیشن)



مجلس انصار اللہ کینڈا کے لئے حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز کا پیغام

مکرم صدر صاحب مجلس انصار اللہ کینیڈا

السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ

الحمد للہ ،اللہ تعالیٰ آپ کو اپنا سالانہ اجتماع منعقد کرنے کی توفیق عطا فرما رہا ہے۔ اللہ تعالیٰ اس اجتماع کو آپ سب کے لئے روحانی ترقی اور مضبوط ایمان کا ذریعہ بنائے۔ انصار کا مقام اور ذمہ داری یہ تقاضا کرتی ہے کہ ہر ناصر اپنی عملی زندگی میں تقویٰ، عبادات کی پابندی اور خلافت احمدیہ سے وفا و اطاعت کو نمایاں کرے۔ اپنی نیک عملی کے ذریعہ نہ صرف اپنے ایمان کو مضبوط کرے بلکہ اپنی اولاد اور نوجوان نسل کے لئے ایک بہترین نمونہ بھی قائم کرے۔ یاد رکھیں کہ حضرت مسیح موعود علیہ السلام جس انقلاب کے پیدا کرنے کے لئے دنیا میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے بھیجے گئے اس کا حصہ بننے کے لئے ہم نے اپنی تمام تر صلاحیتوں اور استعدادوں کو استعمال کرنا ہے۔ اپنی نسل میں بھی اس روح کو پھونکنا ہے۔ ان کے لئے دعائیں بھی کرنی ہیں۔ ان کی تربیت بھی کرنی ہے کہ معاشرے کے ان سب گندوں اور غلاظتوں کے باوجود ہم نے شیطان کو کامیاب نہیں ہونے دینا۔ اور دنیا میں خدا تعالیٰ کی حکومت قائم کرنے کی کوشش کرنی ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ۔

حضرت مسیح موعود علیہ الصلوۃ والسلام فرماتے ہیں کہ:

”وہ کام کرو جو اولاد کے لئے بہترین نمونہ اور سبق ہو۔ اور اس کے لئے ضروری ہے کہ سب سے اول خود اپنی اصلاح کرو۔ اگر تم اعلیٰ درجہ کے متقی اور پرہیز گار بن جاؤ گے اور خدا تعالیٰ کو راضی کر لو گے تو یقین کیا جاتا ہے کہ اللہ تعالیٰ تمہاری اولاد کے ساتھ بھی اچھا معاملہ کرے گا۔ قرآن شریف میں خضر اور موسیٰ علیہما السلام کا قصہ درج ہے کہ ان دونوں نے مل کر ایک دیوار کو بنا دیا جو یتیم بچوں کی تھی۔ وہاں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ وَ كَانَ اَبُوْهُمَا صَالِحًا (الکھف: 83) ان کا والد صالح تھا۔ یہ ذکر نہیں کیا کہ وہ آپ کیسے تھے۔ پس اس مقصد کو حاصل کرو۔ اولاد کے لئے ہمیشہ اس کی نیکی کی خواہش کرو۔“ (ملفوظات جلد 8 صفحہ 110)

پس یہ وہ بنیادی اصول ہے جس کی طرف بار بار حضرت مسیح موعود علیہ السلام نے توجہ دلائی ہے۔ ماں باپ کا اپنا نمونہ بچوں کی تربیت میں خاص کردار ادا کرتا ہے۔ اللہ کرے کہ ہم میں سے ہر ایک اولاد کے لئے بہترین نمونہ بننے والے ہوں۔

اللہ تعالیٰ آپ سب کو انصار اللہ کے قیام کے مقاصد کو پورا کرنے، اپنی ذمہ داریوں کو احسن رنگ میں ادا کرنے اور دین کی خدمت کی توفیق عطا فرمائے۔ آپ کی مساعی میں برکت ڈالے، کوتاہیوں سے درگزر فرمائے اور اپنی خاص تائید و نصرت سے نوازے۔ آمین۔

والسلام

خاکسار

مرزا مسرور احمد

خلیفۃ المسیح الخامس



فارسی منظوم کلام

حضرت مسیح موعود علیہ السلام

مہر و ماہ و انجم و خاک آفرید
صد ہزاراں کرد صنعت با پدید
اس نے چاند سورج ستارے اور زمین کو پیدا کیا اور لاکھوں صنعتیں ظاہر کر دیں

ایں ہمہ صُنعش کتاب کار اوست
بے نہایت اندر ایں اسرار اوست
اس کی یہ تمام صناعیاں اس کی کاریگری کا دفتر ہیں اور ان میں اس کے بے انتہا اسرار ہیں

این کتابے پیش چشم ما نہاد
تا ازو راہ ھدیٰ داریم یاد
یہ نیچر کی کتاب اس نے ہماری آنکھوں کے سامنے رکھ دی تا کہ اس کی وجہ سے ہم ہدایت کا راستہ یاد رکھیں

تا شناسی آن خدائے پاک را
کو نماند خاکیان و خاک را
تا کہ تو اس خدائے پاک کو پہچانے جو دنیا والوں اور دنیا سے کوئی مشابہت نہیں رکھتا

تا شود معیار بہر وحی دوست
تا شناسی از ھزاراں آنچہ زوست
تا کہ خدا کی وحی کے لئے یہ بطور معیار کے ہو تا کہ تو ہزاروں کلاموں میں سے پہچان لے کہ کون سا اس کی طرف سے ہے

تا خیانت را نماند ہیچ راہ
تا جدا گردد سفیدی از سیاہ
تا کہ خیانت کا کوئی راستہ کھلا نہ رہے اور نور تاریکی سے الگ ہو جائے

بس بماں شد آنچہ آن دادار خواست
کار دستش شاھد گفتار خاست
بس وہی ہوا جو اس خدا کا منشا تھا اور اس کا کام اُس کے کلام کا گواہ قرار پایا

(درثمین فارسی صفحہ 314، 315)



حمدِ باری تعالیٰ

پروفیسر محمد کریم قمر

کائناتِ رنگ و بو میں، ہر طرف چرچا تیرا
ہر عمل سے ہے نمایاں، دستِ بے ہمتا تیرا

خاکِ کوزہ گر سے تو نے، کر دیا پیدا بشر
اور سکھایا نطق اس کو، یہ بھی ہے منشا تیرا

گہرے پانی کی تہوں میں، ہیں چھپے موتی کئی
لعل و گوہر بخشتا ہے، آج بھی دریا تیرا

پڑھ رہے ہیں حمد تیری، کیا شجر اور کیا حجر
ذرے ذرے سے عیاں ہے، حسن اے مولا تیرا

پھل دیے اور پھول بخشے، رزق کے اسباب بھی
ہر عطا میں دکھ رہا ہے، فضلِ بے پروا تیرا

تو نے رکھا ہے توازن، گردشِ ایام میں
حکمرانی تیری بر حق، عرش ہے بالا تیرا

مٹ ہی جائے گا یہاں سے، ایک دن سارا جہاں
رہنے والی ذات تیری، نام ہے یکتا تیرا

جو بھی تیرے عشق میں حق کی ڈگر پر چل پڑا
خلد میں دیکھے گا اک دن، فضلِ روح افزا تیرا

بندۂ عاصی ہوں میں، اور بخششوں کی ہے طلب
دو جہاں میں ہے مِرے عیبوں پہ بس پردہ تیرا



حضرت مصلح موعودؓ اور تربیت اولاد کے چند بنیادی اصول

مریم فرحان۔ از الفضل انٹرنیشنل

ہم جس دَور سے گزر رہے ہیں وہاں ہر قسم کی معلومات ہم سے صرف ایک کال کی دوری پر ہیں – آج کل بڑے بڑے ماہر نفسیات تربیتِ اولاد پر بہت کچھ بتاتے ہیں۔ یہاں تک کہ اب اس موضوع پر سوشل میڈیا پر ڈھیروں ڈھیر مواد بغیر تحقیق کے ڈالا جارہا ہے کہ بحیثیت والدین ہم ذہنی دباؤ کا شکار ہونے لگتے ہیں۔ ہمارے ذہنوں میں یہ سوال بار بار اٹھتا ہے کہ آیا ہم اپنی اولاد کی تربیت صحیح طرز پر کر بھی رہے ہیں؟ اکثر ہم یہ بھی سوچتے ہیں کہ نئے دور میں تربیتِ اولاد کے قدیم اصولوں کا کوئی کام نہیں۔

اس سب کو پیش نظر رکھتے ہوئے جب ہم حضرت مصلح موعودؓ کی بیان فرمودہ چند نصائح پر ہی نظر ڈالیں تو حیران ہو جاتے ہیں کہ انسانی نفسیات کے بارے میں ماہرین جو اس زمانے میں دریافت کر رہے ہیں، حضورؓ نے قرآن اور حدیث پر عبور حاصل کر کے اسلامی تعلیمات سے یہ نتائج آج سے کئی برس پہلے اخذ کر کے اپنی جماعت کے سامنے رکھ دیے تھے۔

حضرت مصلح موعودؓ والدین کو نصیحت فرماتے ہیں کہ جیسے پیدائش کے وقت بچہ کے کان میں اذان دے کر ہم لاشعوری طور پر اس ننھی روح میں اپنے خالق کی محبت اور اطاعت کے جذبے کو متعارف کرواتے ہیں، ویسے ہی اسی وقت سے بچہ کی ظاہری صفائی پر توجہ دے کر ہم اس کو گناہوں سے دور رکھ سکتے ہیں۔ آپؓ فرماتے ہیں:

”بچہ کو صاف رکھا جائے پیشاب یا پاخانہ فوراً صاف کر دیا جائے...جو بچہ صاف نہ رہے اس میں صاف خیالات کہاں سے آئیں گے۔ جب بچہ کی ظاہری صفائی کا خیال نہیں رکھا جاتا تو باطنی صفائی کس طرح ہو گی؟ لیکن اگر بچہ ظاہر میں صاف ہو تو اس کا اثر اس کے باطن پر پڑے گا اور اس کا باطن بھی پاک ہو گا۔ کیونکہ غلاظت کی وجہ سے جو گناہ پیدا ہوتے ہیں ان سے بچا رہے گا۔“ (منہاج الطالبین، انوار العلوم جلد نہم صفحہ 202)

یہ بات جدید تحقیق سے بھی ثابت ہو چکی ہے کہ جسمانی صفائی کا انسان کے دماغ اور نفسیات سے ایک گہرا تعلق ہے۔

بچے کو غذائیت سے بھرپور خوراک دینی چاہیے، آپؓ اس طرف توجہ دلاتے ہوئے فرماتے ہیں کہ بچے کی غذا کے مختلف پہلو اس کی آئندہ زندگی پر اثر ڈال رہے ہوتے ہیں۔

”غذا بچہ کو وقتِ مقررہ پر دینی چاہیے۔ اس سے بچہ میں یہ عادت ہوتی ہے کہ وہ خواہشات کو دبا سکتا ہے۔ اور اس طرح بہت سے گناہوں سے بچ سکتا ہے۔ چوری، لوٹ کھسوٹ وغیرہ بہت سی برائیاں خواہشات کو نہ دبانے کی وجہ سے ہی پیدا ہوتی ہیں۔ کیونکہ ایسے انسان میں جذبات پر قابو رکھنے کی طاقت نہیں ہوتی۔ اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ جب بچہ رویا، ماں نے اسی وقت دودھ دے دیا۔ ایسا نہیں کرنا چاہیے بلکہ مقررہ وقت پر دودھ دینا چاہیے۔ اور بڑی عمر کے بچوں میں یہ عادت ڈالنی چاہیے کہ وقت پر کھانا دیا جائے۔ اس سے یہ صفات پیدا ہوتی ہیں:

۱۔ پابندی وقت کا احساس۔

۲۔ خواہش کو دبانا۔

۳۔ صحت۔

۴۔مل کر کام کرنے کی عادت ہوتی ہے۔کیونکہ ایسے بچوں میں خود غرضی اور نفسانیت نہ ہوگی...

۵۔اسراف کی عادت نہ ہوگی...

۶۔اسی طرح غذا اندازہ کے مطابق دی جائے اس سے قناعت پیدا ہوتی اور حرص دور ہوتی ہے۔" (منہاج الطالبین،انوار العلوم جلد نہم صفحہ 202. 203)اسی طرح یہ بھی راہنمائی فرماتے ہیں کہ بچے کو قسم قسم کی خوراک دی جائے۔گوشت، ترکاریاں اور پھل دیے جائیں۔کیونکہ غذاؤں سے بھی مختلف اقسام کے اخلاق پیدا ہوتے ہیں۔یہ سب نکات آجکل ڈائیٹیشنز (Dietitians) اپنی تحقیق اور تجربہ سے ثابت کر چکے ہیں۔بچے میں ضد کی عادت نہیں پیدا ہونے دینی چاہیے۔

آپؓ فرماتے ہیں: ا" گر بچہ کسی بات پر ضد کرے تو اس کا علاج یہ ہے کہ کسی اور کام میں اسے لگا دیا جائے۔اور ضد کی وجہ معلوم کر کے اسے دور کیا جائے۔" (منہاج الطالبین،انوار العلوم جلد نہم ر صفحہ 205)

اس ضمن میں ضروری ہے کہ بچے کو اپنی ہر بات فوراً منوانے کی عادت نہ ڈالی جائے۔ اگر اس کی ہر خواہش فوراً پوری کی جائے گی، تو ضد کے ساتھ ساتھ اس میں لالچ اور حرص جیسی برائیاں بھی جنم لیں گی۔

اسی طرح آپ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: "بچے کو زیادہ پیار بھی نہیں کرنا چاہیے۔ زیادہ چومنے چاٹنے کی عادت سے بہت سی برائیاں بچے میں پیدا ہوتی ہیں۔جس مجلس میں وہ جاتا ہے اس کی خواہش ہوتی ہے کہ لوگ اسے پیار کریں۔ اس سے اس میں اخلاقی کمزوریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔" (منہاج الطالبین،انوار العلوم جلد نہم صفحہ 204)

بچے میں کھیلوں اور جسمانی ورزش کی عادت ضروری ہے۔آج کل جب نئی نسل کا رجحان گیمنگ، فون کے استعمال اور نشے کی طرف بڑھ رہا ہے، ایسے میں یہ نصیحت والدین کے لیے اور بھی ضروری اور کارآمد ثابت ہوگی۔آپؓ فرماتے ہیں: "جتنی اچھی یا بری عادات ہیں وہ سب اسی عمر (بچپن) میں پڑتی ہیں ان کے لیے علیحدہ مدرسہ نہیں ہوتے۔ نہ یہ بڑی عمر میں آتی ہیں۔ بلکہ انہی مدرسوں اور اسی عمر میں آتی ہیں۔ اور یہ باتیں کھیلنے کودنے میں سیکھی جاتی ہیں۔ اس عمر میں عادات سیکھنے کے لیے مصلیٰ بچھا کر بیٹھنے کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ کھیلنے کودنے کے میدانوں میں سیکھی جاتی ہیں۔" (زریں ہدایات (برائے طلباء) جلد سوم صفحہ 54)

طلباء سے خطاب کرتے ہوئے فرماتے ہیں: "یہ تمہارا بہت قیمتی وقت ہے۔تم اس وقت اخلاق کی درستی میں مصروف ہو جاؤ...ابھی سے کھیل کے میدان میں تم ان تمام فرائض اور اعلیٰ اخلاق کو سیکھ سکتے ہو جو آئندہ عمر میں تمہیں بہترین انسان بنائیں۔تمہارے لیے فٹ بال کا میدان ہی اخلاق سکھانے کا میدان ہے۔ اس میں تم وسیع القلب، بردبار، جفاکش، صداقت شعار، راستی پر جان دینے والے بن سکتے ہو اور ایثار کرنا اسی میں سیکھ سکتے ہو۔"

(زریں ہدایات (برائے طلباء) صفحہ 69, 70)

بچے سے ادب سے بات کرنی چاہیے۔ بچہ نقال ہوتا ہے اگر تم اسے تُو کہہ کر مخاطب ہو گے تو وہ بھی تُو کہے گا۔ بچے کے سامنے جھوٹ، تکبر اور ترش روئی وغیرہ نہ کرنی چاہیے۔ کیونکہ وہ بھی یہ باتیں سیکھ لے گا۔مزید فرماتے ہیں: "بچہ کے دل میں یہ بات ڈالنی چاہیے کہ وہ نیک اور اچھا ہے۔رسول کریم ﷺ نے کیا نکتہ فرمایا ہے کہ بچہ کو گالیاں نہ دو کیونکہ گالیاں دینے پر فرشتے کہتے ہیں ایسا ہی ہو جائے اور وہ ہو جاتا ہے...جب بچہ کو کہا جاتا ہے کہ تو بد ہے تو وہ اپنے ذہن میں یہ نقشہ جما لیتا ہے کہ میں بد ہوں اور پھر وہ ویسا ہی ہو جاتا ہے۔" (منہاج الطالبین،انوار العلوم جلد نہم صفحہ ۲۰۵) "بچہ کو اس کی عمر کے مطابق بعض ذمہ داری کے کام دیئے جائیں تا کہ اس میں ذمہ داری کا احساس ہو۔ایک کہانی مشہور ہے کہ ایک باپ کے دو بیٹے تھے۔ اس نے دونوں کو بلا کر ان میں سے ایک کو سیب دیا اور کہا بانٹ کر کھالو۔ جب وہ سیب لے کر چلنے لگا تو باپ نے کہا۔ جانتے ہو کس طرح بانٹنا ہے۔ اس نے کہا نہیں۔ باپ نے کہا، جو بانٹے وہ تھوڑا لے اور دوسرے کو زیادہ دے۔ یہ سن کر لڑکے نے کہا، پھر دوسرے کو دیں کہ وہ بانٹے۔معلوم ہوتا ہے اس لڑکے میں پہلے ہی بری عادت پڑ چکی تھی۔لیکن ساتھ یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ وہ اس امر کو سمجھ گیا تھا کہ اگر ذمہ داری مجھ پر پڑی تو مجھے دوسرے کو اپنے پر مقدم کرنا پڑے گا۔" (منہاج الطالبین،انوار العلوم جلد نہم صفحہ ۲۰۵) اسی طرح بچے کو کچھ مال کا مالک بنانا چاہیے۔ اس سے بچے میں درج ذیل صفات پیدا ہوتی ہیں:

"ا۔صدقہ دینے کی عادت۔ ۲۔کفایت شعاری۔ ۳۔رشتہ داروں کی امداد کرنا۔

مثلاً بچہ کے پاس تین پیسے ہوں تو اسے کہا جائے۔ ایک پیسے کی کوئی چیز لاؤ اور دوسرے بچوں کے ساتھ مل کر کھاؤ۔ ایک پیسے کا کوئی کھلونا خرید لو اور ایک پیسہ صدقہ میں دے دو۔" (منہاج الطالبین،انوار العلوم جلد نہم صفحہ 207)

غرض حضورؓ نے معرفت اور حکمت سے پُر ایسے بے شمار نکات ہمارے سامنے واضح طور پر کھول کر بیان کر دیے ہیں، جن پر عمل کر کے ہم اپنی آئندہ نسلوں میں وہ تمام اخلاق اور صفات پیدا کر سکتے ہیں جو ان کی جسمانی، نفسیاتی اور روحانی ترقی کا سبب بنیں۔

خدا کرے کہ ہم تربیت اولاد سے متعلق اپنی ذمہ داریوں کو سمجھنے والے بنیں اور تقویٰ کی راہوں پر قدم مارتے ہوئے، اللہ تعالیٰ سے مدد مانگتے ہوئے ان بچوں کو باخدا وجود بنانے والے ہوں جو آسمانِ احمدیت کے چمکتے ستارے بنیں۔ آمین ثم آمین۔



ہلدی سے صحت اور حسن

بشکریہ اردو پوئنٹ

کھانوں میں ڈالے جانے والے مسالوں میں ہلدی ایک اہم اور مفید جزو ہے۔ یہ ادرک کی نسل کے پودے "کرکوما لونگا" (Curcuma Longa) کی جڑ سے نکالی جاتی ہے۔ ہلدی پاکستان ہی میں نہیں، بلکہ پورے برصغیر کے کھانوں میں بھی لازمی شامل کی جاتی ہے۔ سارے مسالوں میں ہلدی اپنی تیز مہک اور زرد رنگت کی بدولت آسانی سے پہچانی جاتی ہے۔ ماہرینِ صحت کے مطابق ہلدی میں مانع تکسید (Antioxidant) و سوزش خصوصیات پائی جاتی ہیں، جس کی وجہ سے یہ زخم، ورم اور سوزش کو مندمل کرنے میں مدد دیتی ہے۔ معالجین کہتے ہیں کہ یہ یرقان اور بینائی کے امراض دور کرنے کے لئے اکسیر ہے۔ ایک چمچ ہلدی میں 24 حرارے (کیلوریز)، چکنائی، ریشہ اور معدنیات (پروٹینز) پائی جاتی ہیں۔

اس کے علاوہ ہلدی میں فولاد بھی ہوتا ہے۔

ہلدی قدرتی طور پر جراثیم کش خصوصیات کی حامل ہے، اس لئے خراشوں، زخموں اور جلنے میں اس کا مرہم فائدہ مند ہے، کیونکہ اس میں جلد مندمل کرنے کی صلاحیت ہے۔ زخم پر جب ہلدی سے بنا ہوا مرہم لگایا جاتا ہے تو یہ نئے خلیات (سیلز) کی افزائش میں بھی مدد دیتی ہے۔ ہلدی جگر کے لئے بھی مفید ہے۔ قدیم زمانے سے ہلدی کو ہڈیاں مضبوط کرنے، زخم و ورم، نزلہ زکام، پھوڑے پھنسیوں اور بخار دور کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

جدید تحقیق کے مطابق ہلدی میں پایا جانے والا جزو "کرکیومن" (Curcumin) چھاتی کی رسولی کو بڑھنے سے روک دیتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ہلدی میں سرطانی خلیوں سے لڑنے کی بھرپور صلاحیت ہے۔ ہلدی کو دوا کے طور پر تو استعمال کیا ہی جاتا ہے، اس سے حسن کو نکھارنے کا کام بھی لیا جاتا ہے۔ ہلدی کی اہمیت کا اس بات سے اندازہ لگائیے کہ دلہن کا اُبٹن ہلدی کے بغیر ادھورا تصور کیا جاتا ہے۔

مایوں اور مہندی کی رسوم میں بھی خواتین چہرے کی دلکشی اور خوبصورتی کے لئے اُبٹن استعمال کرتی ہیں۔

ہلدی کا شمار نہ صرف مفید مسالوں میں کیا جاتا ہے، بلکہ اسے میک اپ کی مصنوعات میں بھی ایک ضروری اور اہم جزو سمجھا جاتا ہے۔ آپ گوشت، سبزی، دالیں، چاول اور مسالے خریدنے کے لئے جب بھی بازار جائیں تو وہ ڈبا بند ہلدی پاؤڈر نہ خریدیں، جو آج کل بڑے اسٹوروں میں دستیاب ہوتا ہے، بلکہ اعلیٰ معیار کی ثابت ہلدی خرید کر خود پیسیں اور پھر استعمال کریں، تا کہ بہترین فوائد حاصل کرسکیں۔



موٹاپے کو جڑ سے ختم کرنے کے لیے کیا کیا جائے؟

بشکریہ بی بی سی اردو



اگر آپ صحت کے معاملے میں محتاط ہیں تو یقیناً اس بات سے اتفاق کریں گے کہ آج پوری دنیا میں موٹاپا ایک ایسا مسئلہ بن چکا ہے، جو ہماری زندگی میں کئی سنگین بیماریوں کو دعوت دے رہا ہے۔

گذشتہ سال جاری ہونے والی عالمی ادارۂ صحت کی ایک رپورٹ میں بتایا گیا کہ 2022ء کے اعداد و شمار کے مطابق دنیا بھر میں ہر آٹھ میں سے ایک شخص موٹاپے کا شکار تھا۔

ایسی صورتِ حال میں موٹاپے کو جڑ سے ختم کرنے کے لیے کیا کیا جا سکتا ہے؟ اور موٹاپے جیسے مسئلے سے بچنے کے لیے ہمیں اپنی زندگی میں کون سی تبدیلیاں کرنی چاہییں؟

اس سنگین مسئلے سے جڑے اہم سوالات کے جواب حاصل کرنے کے لیے ہم نے دہلی کے فورٹس ہسپتال کے شعبۂ موٹاپا کی سربراہ ڈاکٹر منگدھا سے گفتگو کی۔

بچوں میں موٹاپے کا مسئلہ اتنا کیوں بڑھ رہا ہے؟

آج کل بچوں میں موٹاپے کی سب سے بڑی وجہ سکرین ٹائم ہے۔ جب بچے گھنٹوں موبائل فون، ٹی وی اور لیپ ٹاپ دیکھتے ہوئے گزارتے ہیں تو ان کی جسمانی سرگرمی نمایاں طور پر کم ہو جاتی ہے۔

بچے سکرین دیکھتے ہوئے اکثر مختلف چیزیں کھاتے رہتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں وہ ضرورت سے زیادہ کیلوریز استعمال کرتے ہیں، جو موٹاپے کی ایک بڑی وجہ ہے۔

اب بچے اپنے دوستوں سے براہِ راست ملنے کے بجائے آن لائن بات چیت کو ترجیح دیتے ہیں۔ موٹاپے میں اضافے کی ایک وجہ یہ بھی ہے۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ اگر کوئی بچہ پانچ سال کی عمر سے پہلے موٹاپے کا شکار ہو جائے تو بڑے ہونے کے بعد بھی اس کے موٹاپے کا شکار رہنے کے امکانات 70 سے 80 فیصد ہوتے ہیں۔

والدین اپنے بچوں کی عادات کو کیسے بہتر بنا سکتے ہیں؟ ان کی خوراک میں کیا تبدیلیاں لائی جانی چاہییں؟ کیا موٹاپے کا اثر متوقع عمر پر بھی پڑتا ہے؟

ماہرین کے مطابق اگر آپ شدید درجے کے موٹاپے کا شکار ہوں تو آپ کی متوقع عمر 10 سے 20 سال تک کم ہو سکتی ہے، تاہم اگر کوئی شخص اپنے وزن میں صرف پانچ فیصد کمی بھی کر لے تو بہت سے مسائل کم ہو سکتے ہیں۔

فرض کریں کہ کسی شخص کا وزن 100 کلوگرام ہے اور وہ اسے کم کر کے 95 کلوگرام کر لیتا ہے تو اتنا وزن کم کرنے سے بھی اس کا بلڈ پریشر اور بلڈ شوگر قابو میں آ سکتے ہیں۔

اگر وہ اپنے وزن میں 10 فیصد کمی کر لے، یعنی 100 کلوگرام سے کم کر کے 90 کلوگرام کر لے تو سوتے وقت سانس لینے میں پیش آنے والی دشواری بھی کم ہو سکتی ہے۔

اگر وزن میں 15 سے 20 فیصد کمی ہو جائے تو بہت سی بیماریاں ختم ہوسکتی ہیں۔ دل کی بیماریوں کا خطرہ کم ہوسکتا ہے، فیٹی لیور کا مسئلہ ختم ہوسکتا ہے، یہاں تک کے ہارٹ اٹیک جیسی بیماریوں سے بھی بچاؤ ممکن ہوسکتا ہے۔

موٹاپے کے بارے میں عام تصورات کیا ہیں؟

موٹاپے کے بارے میں سب سے عام تصور یہ ہے کہ اس کا تعلق صرف کھانے پینے کی عادات اور جسم کی جانب سے استعمال اور خرچ کی جانے والی کیلوریز کی مقدار سے ہوتا ہے۔

یہ بات کسی حد تک درست ہے، لیکن مکمل طور پر نہیں۔ جینیاتی عوامل بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہارمونز کا بھی ایک اہم کردار ہوتا ہے۔

تاہم جینیاتی عوامل موٹاپے کا سبب کیسے بن سکتے ہیں؟ ماہرین کے مطابق اگر آپ کے دونوں والدین موٹاپے کا شکار ہیں تو آپ کے موٹاپے کا شکار ہونے کے امکانات 70 سے 80 فیصد تک بڑھ جاتے ہیں۔ اگر آپ کے والدین میں سے ایک موٹاپے کا شکار ہے تو آپ کے موٹاپے کا شکار ہونے کے امکانات 50 فیصد تک بڑھ جاتے ہیں۔

تاہم اس میں آپ کا اپنا کردار بھی اہم ہے۔ اگر آپ جانتے ہیں کہ آپ اپنے جینز کی وجہ سے بعض بیماریوں کا شکار ہو سکتے ہیں تو آپ پہلے ہی احتیاط کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ضروری اقدامات کریں تو لازمی نہیں کہ آپ ان بیماریوں کا شکار ہوں بلکہ امکان ہے کہ آپ ان سے بچ سکتے ہیں۔

کسی شخص کو کیسے معلوم ہو کہ وہ موٹاپے کا شکار ہے؟

اگر آپ کا سانس پھولنے لگے، گھٹنوں یا پیروں میں درد رہنے لگے اور سیڑھیاں چڑھتے وقت جلد تھکن محسوس ہو تو آپ کو اپنے وزن کے بارے میں محتاط ہونا چاہیے۔

اس بات پر نظر رکھنی چاہیے کہ کہیں آپ کا وزن بڑھ تو نہیں رہا۔

یہ تمام موٹاپے کی ابتدائی علامات ہیں۔ اگر آپ ابتدا ہی سے وزن بڑھنے پر قابو نہ پائیں تو ممکن ہے آپ کو یہ احساس بھی نہ ہو کہ آپ کب موٹاپے کا شکار ہو گئے ہیں۔

موٹاپے کو بہت سی بیماریوں کی بنیادی وجہ سمجھا جاتا ہے۔ اگر آپ موٹاپے کا شکار ہیں تو ہارٹ اٹیک، فالج اور ہائی بلڈ پریشر جیسی بیماریوں کا خطرہ دوگنا ہو جاتا ہے۔

جہاں تک میٹابولک بیماریوں کا تعلق ہے، ذیابیطس، ہائپوتھائیرائڈزم، ہائی کولیسٹرول، میٹابولک سنڈروم اور پی سی او ڈی جیسی بیماریوں کا خطرہ بھی موجود رہتا ہے۔

کینسر کی کئی اقسام بھی موٹاپے سے وابستہ ہیں۔ کولون، گال بلیڈر سمیت متعدد کینسر کا تعلق موٹاپے سے جوڑا جاتا ہے۔ بعض افراد میں موٹاپا گردوں کی خرابی اور دماغ میں سوجن کا سبب بھی بن سکتا ہے۔

یہ سمجھا جاتا ہے کہ تقریباً 200 اقسام کے مسائل موٹاپے سے وابستہ ہیں۔ ان مسائل کی سنگین نوعیت کے باوجود ہم اکثر موٹاپے کو بہت غیر سنجیدگی سے لیتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ موٹاپا کئی طرح کی بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔

موٹاپے سے بچنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ موٹاپے کا شکار ہو رہے ہیں تو ضروری ہے کہ سب سے پہلے ہارمونز کی سطح کی جانچ کروائیں۔

اگر خاندان میں موٹاپے کا رجحان موجود ہو تو 30 سال کی عمر کے بعد باقاعدہ معائنہ کروانا چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ طرزِ زندگی میں بھی مختلف تبدیلیاں لانا ضروری ہیں۔

مناسب غذا، روزانہ کم از کم ایک گھنٹے کی ورزش اور سات سے آٹھ گھنٹے کی نیند آپ کو موٹاپے اور اس سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں مدد دے سکتی ہے۔

'سوشل میڈیا دیکھ کر خود سے کوئی ڈائٹ شروع نہ کریں'

موٹاپے میں کمی کے لیے تین بنیادی چیزوں پر توجہ دینی چاہیے۔ جن میں سے پہلی غذا اور ورزش ہے۔ موٹاپا کم کرنے میں غذا کا کردار 70 سے 80 فیصد جبکہ ورزش کا کردار 20 سے 30 فیصد ہوتا ہے۔

تاہم ہارمونز میں تبدیلیاں اور طبی مسائل بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کے علاج کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

ماہرین کے مطابق آپ کو سوشل میڈیا پر دیکھ کر خود سے کوئی بھی غذا شروع نہیں کرنی چاہیے۔ وہاں دی جانے والی ہدایات عمومی نوعیت کی ہوتی ہیں اور ان میں افراد کی انفرادی ضروریات کو مدنظر نہیں رکھا جاتا۔

ممکن ہے کہ وہ ہر شخص کے لیے یکساں طور پر مؤثر نہ ہوں۔ اس لیے ماہرین سے مشورہ لینا چاہیے۔

کھانے پینے کی عادات میں کیا تبدیلیاں کرنی چاہییں؟

موٹاپے میں کمی سے متعلق رہنما اصولوں کے مطابق ایسے افراد کو وہ غذا اختیار کرنے کی

سفارش کی جاتی ہے، جس میں فائبر شامل ہو جو سبزیوں اور پھلوں میں وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

ماہرین کے مطابق روزمرہ کی غذا میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہونی چاہیے، مثلاً دالیں، چکن، انڈے، مچھلی اور خشک میوہ جات۔

تاہم سرخ گوشت کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اس کے ساتھ یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ آپ کتنی مقدار میں غذا کھا رہے ہیں، یعنی خوراک کی مقدار پر توجہ دینا ضروری ہے۔

جسمانی ورزش بھی لازمی ہے۔صرف کارڈیو ورزش، جیسے سائیکل چلانا، ٹریڈمل پر چلنا یا جاگنگ کرنا، کافی نہیں بلکہ طاقت اور مزاحمت والی ورزشیں بھی بہت اہم ہیں۔

جو لوگ جم نہیں جا سکتے وہ گھر پر یوگا کر سکتے ہیں ..... وال پش اپس، سِٹ اپس، بغیر سہارے سکواٹس اور پلانک جیسی ورزشیں بھی بہت فائدہ مند ہیں۔

کریش ڈائٹنگ کے اثرات

جب آپ بہت کم کیلوریز استعمال کرتے ہیں تو جسم 'بھوک کی کیفیت' میں چلا جاتا ہے۔ اس کے بعد جسم ایسے انزائمز پیدا کرنا شروع کر دیتا ہے جو صحت کے لیے مفید نہیں ہوتے۔

اس کے نتیجے میں جسم میں چربی جمع ہونے لگتی ہے جبکہ پٹھوں کا حجم کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ پٹھے جسم کی مجموعی صحت اور طاقت کے لیے نہایت اہم ہیں۔

ماہرین کے مطابق وزن کم کرنے کے لیے اپنائی جانے والی کریش ڈائٹنگ کئی مسائل کا باعث بن سکتی ہے، جن میں پتے کی پتھری اور پٹھوں کی کمزوری شامل ہیں۔

جب آپ یہ ڈائٹ ترک کر کے دوبارہ اپنی معمول کی خوراک پر واپس آتے ہیں تو اکثر محسوس ہوتا ہے کہ وزن نہ صرف واپس آ گیا ہے بلکہ پہلے کے مقابلے میں مزید بڑھ گیا ہے۔

موٹاپا سے خود اعتمادی اور ذہنی صحت پر اثر

موٹاپے کا شکار بہت سے افراد کو سکول، کالج، کام کی جگہ اور دیگر مقامات پر باڈی شیمنگ کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جس کے ان کی ذہنی صحت پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

یہاں تک کے بہت سے لوگ ڈپریشن کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔ ڈپریشن کی وجہ سے بعض افراد زیادہ کھانا کھانے لگتے ہیں اور ایک منفی چکر پیدا ہو جاتا ہے، جس کے باعث موٹاپا مزید بڑھ جاتا ہے۔

ماہرین کے مطابق موٹاپے کو صرف زیادہ کھانے اور سستی سے جوڑ کر نہیں دیکھنا چاہیے۔ یہ سمجھنا ضروری ہے کہ موٹاپا بھی ایک بیماری ہے، بالکل اسی طرح جیسے تھائیرائڈ کے مسائل، بلڈ پریشر، بلڈ شوگر اور کولیسٹرول کی بیماریاں۔

ماہرین نے زور دیا ہے کہ اگر آپ موٹاپے کا شکار ہیں تو ڈاکٹر سے مدد حاصل کریں۔ خود اپنا علاج کرنے کی کوشش نہ کریں۔





زاوية العرب

آية قرآنية "عن صفات عباد الرحمن"

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا (الفرقان 64)

تعليق:

- ذكرت الآية السابقة صفتين من صفات الصحابة رضوان الله عليهم، وهاتان الصفتان تبينان مدى صبر الصحابة وكيف اثر فيهم نور النبوة، حيث لم يتزعزعوا رغم المعارضة الشديدة التي واجهوها لفترة طويلة. ولم يكونوا مستعجلين قليلي الصبر، بل كانوا ذوي وقار وثبات واناة، ولم يتخلوا عن النبي ﷺ ونصرته.

- تذكر الآية صفات لعباد الرحمن المؤمنين بمحمد رسول الله ﷺ تميزهم عن سواهم، منها:

*(يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا):

هونا مصدر الهين بمعنى اللين والرفق، السكينة والوقار. فانهم يمشون على الأرض مشيا لينا، لا تكلف فيه ولا خيلاء ولا تصنع فيه ولا ضعف، وانما مشيهم تكسوه القوة والجد، والوقار والسكينة. ولا يستعجلون في امورهم، حلماء متواضعين، لا يتكبرون على الناس. يمشون بالطاعة والمعروف والتواضع. لا يمشون لافساد ومعصية، بل في طاعة الله والأمور المباحة.

وكل قرار يتخذونه هو قرار معتدل. فلا يوجد فيهم قسوة او غضب زائد عن اللازم يؤدي الى الكبر احيانًا، كما لا يوجد فيهم رفق زائد عن اللازم يؤدي الى المداهنة وعدم الغيرة. فلا يظلمون احدًا نتيجة الغضب والاستعجال، ولا يقصّرون في اداء واجباتهم من جراء الكسل والغفلة؛ منهج مشيهم يتسبب في رقي الناس وفلاحهم وخيرهم، ولا يتسببون في هلاكهم ودمارهم.

*(وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا):

السلام من القول الطيب، والاعراض عن الجهل بوقار، والقول السديد، الحِلم ...

اذا خاطبهم الجاهلون بسفاهة وسوء ادب، لم يقابلوهم بالمثل غيظًا وغضبًا، بل يقولون لهم انما نريد لكم صلاحكم وتوطيد الأمن والسلام. فهم يتجنبون الشجار والخصام وينصحون كل من يثير الشجارات بلطف ورفق

واذا طعن الأعداء في القرآن والنبوة قالوا كلاما سديدا يثبت صحة معتقدهم ويدفعون الشك والريبة والطعن.

- وفي وصفهم "عباد الرحمن" دلالة على رحمانية الله المتجلية فيهم، فالمؤمنون بمحمد ﷺ يمدّون اهلَ الدنيا ببركة صحبته بالنور من الناحية العلمية والعقلية، وينقذونهم من هوّة الدمار الخُلقي والديني والروحاني، ويهدونهم لى طريق الرقي والنجاح. وانهم قوم يصبحون عونًا للفقراء، وملجأً للمساكين، ومأوى اليتامى والأرامل، ويمحون كل نزاع وخصومة من الدنيا، ويُرسون الأساس لسلام عالمي.

ان هؤلاء القوم يكونون مثالاً حيًّا لصفة الله الرحمن.

- حكمة من قوله (يمشون على الأرض):

لم يقل (يمشون في الأرض) حيث حرف على يفيد الاستعلاء، وهذا يتضمن نبوءة عن غلبتهم في المستقبل، فبيّن الله تعالى هنا صفات المسلمين عباد الرحمن حين يكونون غالبين وحاكمين. فهم يمشون في الأرض كأمة غالبة منتصرة. انهم سيتبوؤون مقاما بحيث يستطيعون سحق الناس بقوتهم، لكن لكونهم عباد الرحمن فانهم سيسيرون بحيطة وحذر شديد حتى لا يسحقون الآخرين بقوتهم، بسبب صلاحهم وورعهم .. حذِرين من ان يتضرر فرد او قوم بأيديهم بدون حقّ.

ولن يقابلوا الجاهلين بجهل وانفعال فلن يكونوا كحكام الدنيا الذين يؤذون الآخرين اذا اساءوا اليهم، انهم اذا تكلم معهم احد بجهالة زمن حكمهم وغلبتهم وقوتهم، فانهم لا يستاؤون منه، بل سيعملون على سلامته وحماية حقوقه.

الذي يعفو وهو قادر على الانتقام، فلا شك ان عفوه دليل على سمو خُلقه.

حديث شريف "فضل الصبر على الأذى"

{حَدَّثَنَا اَسْوَدُ بْنُ عَامِرٍ، اَنْبَأَنَا اَبُو بَكْرٍ عَنِ الْأَعْمَشِ عَنْ اَبِي خَالِدٍ الْوَالِبِيِّ عَنِ النُّعْمَانِ بْنِ مُقَرِّنٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: وَسَبَّ رَجُلٌ رَجُلًا عِنْدَهُ. قَالَ: فَجَعَلَ الرَّجُلُ الْمَسْبُوبُ يَقُولُ: عَلَيْكَ السَّلَامُ، قَالَ: فَقَالَ رَسُولُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "اَمَا اِنَّ مَلَكًا بَيْنَكُمَا يَذُبُّ عَنْكَ كُلَّمَا يَشْتُمُكَ هَذَا، قَالَ لَهُ: بَلْ اَنْتَ وَاَنْتَ اَحَقُّ بِهِ، وَاِذَا قَالَ لَهُ: عَلَيْكَ السَّلَامُ، قَالَ لَا، بَلْ لَكَ اَنْتَ، اَحَقُّ بِهِ"}

(مسند احمد، كتاب باقي مسند الأنصار)

تعليق:

- اللسان نعمة عظيمة للانسان لو احسن استخدامه، ويصبح جالب للهلكة لو اساء استخدامه، وينبغي للمسلم ان يُجنِّب لسانه السبَّ.

{عَنْ اَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللّٰهِ ﷺ: "... وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللّٰهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا اَوْ لِيَصْمُتْ}(صحيح البخاري، كتاب الأدب). {وَعَنْ عَبْدِ اللّٰهِ بْنِ مَسْعُودٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللّٰهِ ﷺ: "سِبَابُ الْمُسْلِمِ فُسُوقٌ، وَقِتَالُهُ

كُفْرٌ.“}(صحيح مسلم، كتاب الايمان)

-وفي الحديث ارشادات نبوية منها:

مقابلة الاساءة بالحِلم: حيث اكتفى الرجل المسبوب برد الاساءة بقوله «عليك السلام»، وهو تعبير عن السلامة والمسالمة وعدم الجهل بمثل جهل الشاتم.

دفاع الملائكة عن المظلوم: اخبر النبي ﷺ ان مَلكاً يعترض ويحمي المسبوب، فيرد على الشاتم قائلًا: «بل انت وانت احق به»؛ اي انت اولى بالذم والسب من المسبوب.

تأييد الملك للمسبوب: عندما يقول المسبوب «عليك السلام»، يؤكد المَلك للظالم قائلًا: «لا بل عليك، وانت احق به».

ترسيخ الأخلاق الاسلامية: يرسخ الحديث خلق العفو والصفح والترفع عن السفاسف، امتثالًا لهدي الاسلام وتطبيقاً عملياً لقوله تعالى: {وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا}(الفرقان64)

من كلام الإمام عليه السلام "التسامح واجتناب الغضب"

"لقد كان المطلب الأساس من اهل التقوى ان يقضوا حياتهم في التواضع والمسكنة. فهذا فرع من التقوى ندفع به الغضب غير المبرر. والمرحلة الأخيرة والأكثر صعوبة للأتقياء المخلصين العظام هي اجتناب الغضب. فالتعالي والغرور يتولدان عن الغضب، وبالمثل، فانّ الغضب في بعض الأحيان يكون نتيجة للتعالي والغرور. اذ ينشأ الغضب فقط عندما يُعطي الانسانُ نفسَه افضليةً على الآخر".

(تقرير الجلسة السنوية، 1897، ص 49)

"إن كنتم تريدون ان يرضى الله عنكم في السماء فكونوا متحدين فيما بينكم كما يكون شقيقان من بطن واحد. ان اكرمكم اكثرُكم غفرانًا لأخيه وشقيّ من يعاند ولا يغفر، فليس له مني نصيب".

(سفينة نوح، الخزائن الروحانية، المجلّد 19 ص 12-13)

في رحاب التفسير: من التفسير الكبير لحضرة الحاج مرزا بشير الدين محمود أحمد رضي الله عنه، الخليفة الثاني للمسيح الموعود عليه السلام

وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا (النصر:4)

تتمة التفسير:

فاعلم ان النبي انسان على كل حال، ومهما اتسع نطاق اعمال الانسان فهي محدودة في كل حال. فالأستاذ مثلا، مهما كان عبقريًا، يستطيع ان يعلِّم في وقت واحد 30 او 40 حتى 100 طالب او اكثر قليلا، ولكنه لن يقدر على تعليم 1000 او 2000 طالب. والرسول ﷺ ايضا معلِّم، وقد قال الله تعالى عنه - ﷺ -: {يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ}(آل عمران:165)، وهو لا يقدر الا على تعليم قدر محدود من الطلاب، فمتى يستطيع الانسان ان يعلِّم ملايين البشر، ثم يحفِّظهم دروسهم ايضا، بل لا بد ان يحدث نقص في تعليمهم، فبعضهم يدرسون جيدا، وبعضهم يظلّ تعليمهم ناقصا، وبعضهم يظلون جهلاء كما كانوا من قبل. فلما بشّر الله رسوله ﷺ بفتح مكة وغيرها من الفتوحات

ودخولِ الناس بعدها في الاسلام افواجًا، اصاب قلبَه الطيب قلق شديد بأنه كان قادرًا على تعليم اتباعه القلائل القرآن، ولكن كيف سيعلم هؤلاء البالغين مئات الآلاف؟ فما هو علاج هذا التقصير الذي سيقع بسبب الضعف البشري في تعليمهم؟ فطمأنَه الله تعالى بأنه مما لا شك فيه ان هذا الفتح سيعقبه اسلام الناس افواجًا، وسيأتون معهم بنقائصهم وعيوبهم، ولا شك انهم لا يستطيعون ان يتعلموا كلهم على يدك، ولكن هذا النقص يمكن ان تتلافاه بأن تدعو الله تعالى قائلا: رب، انني لا اقدر على تعليم كل هؤلاء الجموع الغفيرة، فاني بشرٌ، فاسترْ ضعفي، وعلِّمْهم من عندك، وزَكِّهم بنفسك. فقوله تعالى {واسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ} تنبيه رباني لرسوله ﷺ الى ان يتوسل الى الله تعالى لأن يتولى تعليم وتربية هؤلاء الذين يدخلون في دين الله افواجا، ويحميه من مغبّة التقصير في تعليمهم، ويسد هذا الخلل برحمته.

والواضح ان عدم قدرته ﷺ على تعليم هذه الأفواج من المسلمين الجدد في وقت واحد ليس اثمًا، بل هو نتيجة ضعفه البشري، ومن اجل ذلك استخدم الله تعالى لفظ "الذنب"، بدلاً من الجُناح او الاثم او الجرم، لأن الاثم معناه ان يعصي المرء امْر الله تعالى مع قدرته على العمل به. اما اذا لم يقدر على شيء لأن الله تعالى لم يعطه القدرة عليه، فهذا ليس اثما، وانما يسمى ضعفا بشريا. فمرض المرء مثلاً ليس اثما، بل هو ضعف ناتج عن بشريته. فعدم قدرة النبي ﷺ على تعليم وتزكية هذا الكم الهائل من المسلمين الجدد لم يكن اثما، اذ لم يمنحه الله القدرة على ذلك، وكان امرًا فوق طاقته، ولذلك امره الله تعالى بالدعاء لسدّ النقص الحاصل في تعليمهم.

اذن، فكل الآيات التي ورد فيها كلمة {واسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ} لا تشير الى اي اثم للرسول ﷺ، وانما علّمه الله تعالى بذلك سبيلَ الاتقاء من نتائج ضعفه البشري، حيث اخبره ان الأعباء التي ستُلقى عليه تفوق طاقته، فعليه ان يدعو الله تعالى ان يعينه على حملها ويسدّ اي خلل حاصل.

وبالفعل نجد ان الذين آمنوا بعد الفتح ولم تتيسر لهم التربية على يد الرسول ﷺ - وقتًا كافيا، ما ضاع ايمانهم ايضا، وما حُرموا نعمةَ الاسلام في زمن الفتن والابتلاءات. لا شك ان بعضهم قد ارتدوا بعد وفاة النبي ﷺ -، ولكنهم سرعان ما عادوا الى حظيرة الاسلام، ثم لم يشتركوا في الفتن التي اثارها الأشرار للقضاء على الاسلام فيما بعد؛ فالفتنة الكبرى التي حصلت في عهد سيدنا عثمان - رضي الله عنه -، قد اشترك فيها اهل العراق ومصر والكوفة والبصرة ممن آمنوا بعد وفاة الرسول ﷺ -، ولكن لم يشترك فيها اهل اليمن والحجاز ونجد، وهي البلاد التي قد فُتحت في عهد الرسول ﷺ، مما يدل على ان الله تعالى قد قام بتطهير اهلها الذين اسلموا في عهده ﷺ مما كان فيهم من ضعف وسيئات. يزعم البعض ان اهل الشام لم يشتركوا في هذه الفتنة بسبب ما كان يتمتع به معاوية من قوة ومنعة، ولكن الحقّ ان عدم ثورة اهل الشام على عثمان - رضي الله عنه - انما كان من كرامة النبي ﷺ وتأثير دعائه. لا شك ان هذا البلد لم يُفتح في عهد الرسول الا انه ﷺ قد خرج لغزوه كما اشير اليه في سورة التوبة -(المترجم الآية 118)- في قصة الصحابة الثلاثة الذين لم يخرجوا في تلك الغزوة. فالحق ان عدم تورُّط اهل الشام في هذه الفتنة لم يكن عائدا الى قوة او ذكاء معاوية، انما كان سببه ان بذرة الاسلام كانت قد بُذرت في تلك الأرض في عهد الرسول ﷺ، اذ وطأتها قدمه المباركة، ولذلك استجاب الله تعالى دعاءه بحق اهلها ايضا.

ونعرف من التاريخ انه لم يشترك في هذه الفتنة الكبرى من اصحاب الرسول ﷺ الا ثلاثة، ولكن ذلك كان نتيجة سوء التفاهم، ثم انهم قد تابوا بعدها.

اذن، فهذه من خصوصيات الرسول - ﷺ التي يتميز بها على سائر الأنبياء، ذلك ان الله تعالى كلما ذكر في القرآن انتصاره - ﷺ - ودخول الناس في الاسلام بكثرة قرنَه بالأمر بالاستغفار، تذكيرًا له ﷺ بأنه سيكتب له العز والغلبة، وسينضم عدد هائل الى اتباعه، فاذا كثر تلاميذه فعليه ان يخرّ امام الله تعالى داعيا اياه: رب، قد فاق الأمر طاقتي، فأصلِحْ هؤلاء الجدد بنفسك. وقد وعده الله تعالى انه سيستجيب دعاءه ويصلحهم ويطهرهم من ضعفهم وسيئاتهم. -يتبع-